DOCUMENT RESUME

ED 468 149 PS 030 649

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Un Mes (Healthy Start, Grow Smart: Your One-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	32p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and was sponsored by the Texas Department of Health. For the English version, see PS 030 446. For related "Healthy Start, Grow Smart" publications, see PS 030 646-648.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, P. O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/ healthystart/.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Caregiver Speech; *Child Health; Child Safety; Infant Behavior; *Infant Care; *Infants; *Neonates; Pamphlets; Parent Child Relationship; Parent Education; Parent Materials

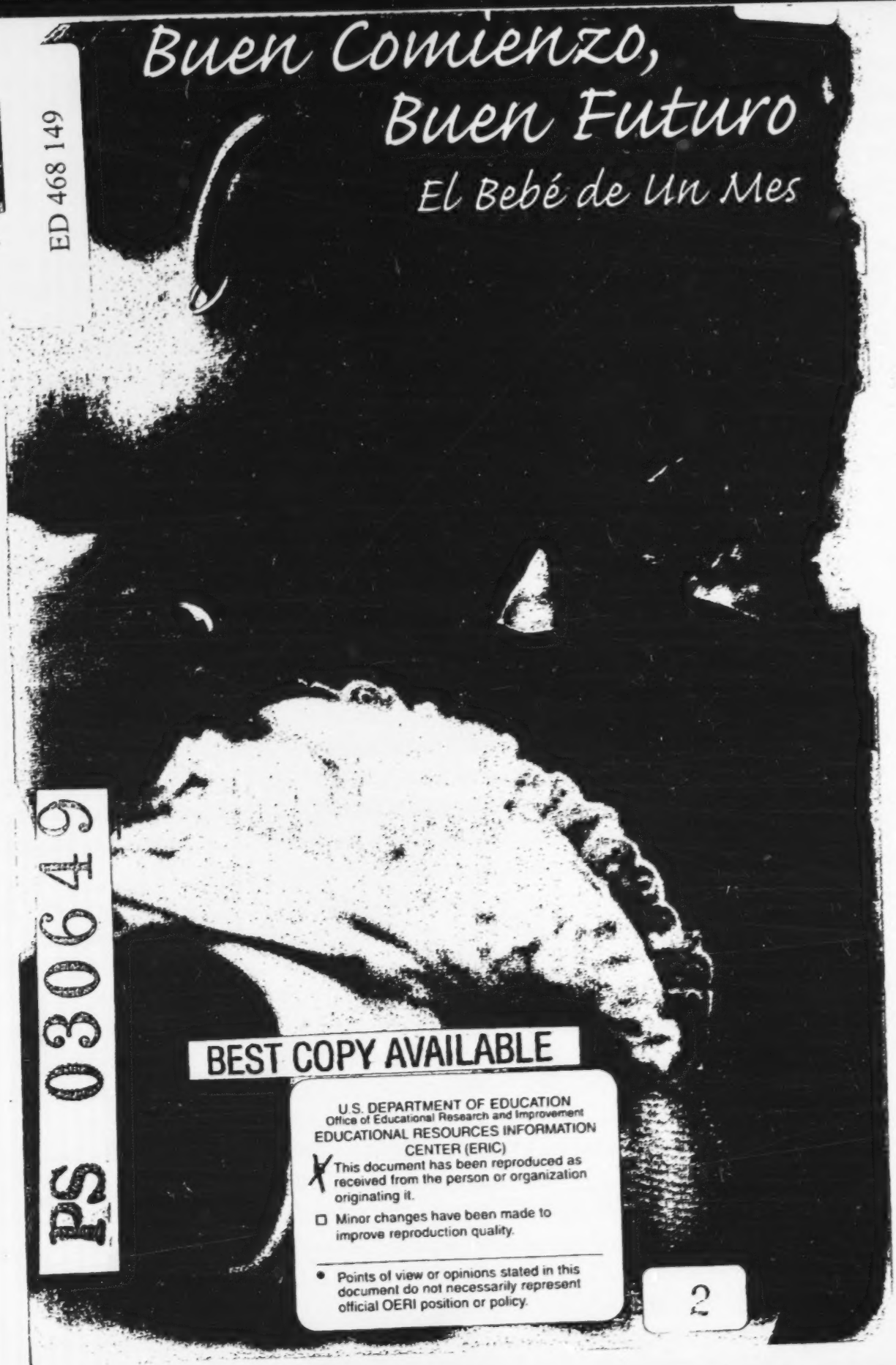
ABSTRACT

This pamphlet, distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, is designed to provide parents with information and advice about their infants in the first month of life. The pamphlet provides information on ways the mother can take care of herself, the one-month checkup, early brain development, infant feeding, talking to the infant, child care selection, keeping a record of the infant's growth, and characteristics of the typical one-month-old. Guidelines are provided for parents to help their infant by encouraging exploration, being a teacher, communicating, ensuring the infant's safety, doing things repeatedly to facilitate learning, protecting the infant, and celebrating with their child. The pamphlet also discusses sleeping patterns, bowel habits, the use of baby powder, the infant's "people skills" and communication, ways to pamper the mother, and resource information for teenage parents. Information resources for families conclude the pamphlet. (KB)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Un Mes



ED 468 149

PS 030649

BEST COPY AVAILABLE

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Un Mes

Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

Usted y su bebé 1

Examen médico del primer mes 2

Examen médico del primer mes: a dónde ir 4

Maravillas del cerebro 5

Cómo alimentar a su bebé 6

Reflujo estomacal 8

Hable con su bebé 9

Cómo encontrar quién cuide a su bebé 10

¿Cómo es tener un mes? 12

Cómo llevar un expediente de su bebé 13

Una guía para ayudar a su bebé todos los días 14

Patrones de sueño 16

Hábitos de ir al baño 17

Talco para bebés 17

Su bebé tiene habilidades sociales 18

Su bebé se comunica sin palabras 19

Cómo mimarse sin gastar mucho dinero 20

Si usted es adolescente y tiene un hijo, no está solo 21

Fuentes de información para las familias 22

Usted y su bebé

Durante el primer mes de vida de su bebé, ustedes pasarán mucho tiempo conociéndose. Su bebé pasará la mayoría del tiempo dormido. Usted pasará la mayor parte de su tiempo buscando la mejor manera de satisfacer las necesidades del bebé. Es posible que a veces se sienta cansada y nerviosa. Si se siente así, es una señal de que debe cuidarse. Aquí tiene algunas sugerencias de cómo hacerlo:

★ Asegúrese de dormir lo suficiente. Trate de dormir cuando el bebé duerma. Si no puede dormir, trate de relajarse.

☆ Mantenga la casa lo más silenciosa y tranquila posible. Apague el radio y el televisor. Esto ayudará a calmar al bebé.

★ Simplifique los quehaceres de la casa. Sólo haga lo necesario. Sus hijos mayores pueden ayudarle a recoger juguetes, sacudir, barrer y lavar los platos. También puede ayudarle el papá u otro pariente.

★ Asegúrese de comer alimentos nutritivos. Si amamanta al bebé, evite el consumo de alcohol y limite el consumo de cafeína. Trate de no tomar más de dos o tres tazas de café al día.

Prepare comidas sencillas. Las ensaladas, las sopas y los sándwiches nutritivos son rápidos y fáciles de preparar.

★ Dedíquese tiempo. Tome un baño caliente para relajarse o lea. Cuando se sienta tensa, le dará gusto tomarse un descanso.

★ Disfrute el tiempo que pasa con su bebé. Puede ponerlo en una cargadora o coche e irse a caminar al parque o a un centro comercial. Asegúrese de que el bebé esté bien abrochado en la cargadora o coche. Nunca lo deje solo en el coche.

Haga algo que disfrute. Si amamanta al bebé, puede leer mientras lo hace.

★ Llame a un pariente o a una amiga cuando tenga preguntas o se sienta tensa. Hablar con alguien que haya tenido las mismas experiencias o que se haya sentido de la misma manera puede ayudarle.

Examen médico del primer mes

Poco después de salir del hospital debe hacer una cita para el primer examen médico del bebé. Este examen se puede hacer entre la segunda y la cuarta semana después del nacimiento. Si parece que el bebé no está bien antes del primer examen, no espere. Llame al doctor o a la clínica.

Un buen momento para hacer preguntas es durante el examen. Es buena idea anotar todas sus preguntas antes de la cita y llevarlas cuando vaya a ver al doctor.

Puede preguntarle al doctor qué medicinas debe tener en la casa en caso de un pequeño accidente o una enfermedad leve. Pregúntele qué debe hacer si sucede algo grave, por ejemplo: si el bebé se está ahogando o si deja de respirar. Saber qué hacer puede ayudarle a salvar la vida de su hijo.

Siempre tenga a la mano el número de teléfono del doctor. El número debe estar en una lista de teléfonos de emergencia que usted pueda hallar rápidamente.

También debe estar en la lista el número de la línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222. Si su hijo se come alguna sustancia dañina, llame y busque ayuda. Prepárese para informar sobre lo que ingirió y los síntomas que tiene. Para saber más, puede visitar el sitio en la Red de la AAPCC en www.aapcc.org/.

El examen médico del primer mes ayuda al doctor a ver cambios en su hijo. Así, puede detectar cualquier problema que tenga. Detectar los problemas ahora podría prevenir dificultades más graves durante el desarrollo.

Durante el primer año, se le harán al bebé varios exámenes. En la mayoría de estos exámenes, lo vacunarán. Asegúrese de preguntarle al doctor sobre las reacciones que el bebé podría tener como resultado de las vacunas.

Si el doctor encuentra algún problema, es posible que su hijo necesite más pruebas o tratamiento. El doctor puede darle un envío a otro doctor. Si esto ocurre, pida una copia del expediente médico del bebé para llevarlo consigo. O pídale al doctor que se asegure de que el otro doctor reciba una copia del expediente. Asegúrese de entender por qué el doctor recomienda que consulte a otro doctor o que su hijo se someta a más pruebas. Anote en sus propias palabras la descripción que da el doctor del posible problema, y también pídale que escriba las palabras exactas en el lenguaje médico para que usted pueda comunicarse con el siguiente doctor que consulte.

El doctor le dirá qué podrá ocurrirle a su bebé. También le dirá cuándo debe regresar para la siguiente consulta.

¿Qué pasa durante el examen médico?
El doctor:

- ★ Le hará preguntas sobre cómo está todo con usted y con el bebé.
  Le hará preguntas sobre los hábitos alimenticios del bebé. También preguntará con qué frecuencia ensucia el pañal.
- ★ Le hará preguntas sobre los patrones de sueño del bebé.
- ★ Le hará preguntas sobre el desarrollo y el comportamiento del bebé.
  Le hará un examen físico al bebé.
- ★ Le quitará la ropa al bebé.
- ★ Lo pesará. Medirá la estatura y el tamaño de la cabeza del bebé.
  Le examinará la vista y la audición.
- ★ También le hará un análisis de sangre al bebé.

Examen médico del primer mes: a dónde ir

Trate de encontrar a un doctor con el que se lleve bien y en el que usted confíe. Es preferible que el mismo doctor o la misma enfermera examine al bebé en cada visita. Así les será más fácil mantenerse al tanto de sus necesidades.

Si no sabe a dónde acudir para recibir atención para su bebé, llame al departamento de salud local. El número de teléfono se encuentra en la sección llamada "Government" del directorio telefónico. También puede llamar al hospital local. Pregúntele a un pariente o amigo cercano a dónde lleva a sus hijos para recibir atención médica. Pregúntele si se lleva bien con el doctor y si el doctor le dedica tiempo para dar explicaciones y contestar preguntas.

Si usted tiene derecho a Medicaid, su bebé puede recibir los exámenes sin costo alguno. Puede llamar a la oficina local de bienestar social, servicios de salud o servicios para la familia para saber si tiene derecho a los servicios de Medicaid.

Si no tiene seguro médico para su hijo, puede informarse sobre los recursos disponibles en su estado llamando al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar su sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov para conseguir más información sobre el seguro médico para niños gratis o a bajo costo. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Una manera de darse cuenta de los cambios en la salud de su bebé es por medio de una libreta médica en la que guarda información sobre el bebé. Puede anotar allí la estatura y el peso de su bebé a medida que vaya creciendo. Anote datos como las citas para las vacunas y los exámenes. Cuando su bebé se enferme, anote la fecha y una descripción de los síntomas. Pida una copia de la tarjeta de vacunas de su hijo. La necesitará cuando su hijo entre a la guardería o la escuela o cuando participe en el programa Head Start.

Maravillas del cerebro

Su bebé se desarrolla y aprende de muchas maneras. Además, su cerebro está creciendo y cambiando. Lo que observa, escucha y hace su bebé le ayuda a aprender y estimula su interés en las personas y los objetos a su alrededor.

Desde el día en que nació, el cerebro está listo para absorber todo tipo de información positiva. Su bebé está aprendiendo a ser una persona. Usted está aprendiendo a ser su madre o padre. Les conviene aprender a prestarse atención y a responderse el uno al otro.

Desde que nació, su bebé ha estado absorbiendo información. Aprende de lo que observa, escucha, huele y toca. El bebé recuerda las cosas al escucharlas u observarlas repetidamente. Así es como aprende.

Cada día, el cerebro del bebé crece y cambia de manera significativa. Las experiencias que vive su bebé son esenciales para su desarrollo. Algunas partes del cerebro son las más importantes para el aprendizaje. Algunas partes son importantes para recordar cosas nuevas. Estas partes continuarán desarrollándose y cambiando a medida que su bebé vaya aprendiendo cosas nuevas.

Es un hecho que los bebés aprenden mejor cuando se les atiende con atención y cariño. Háblele. Proporciónele una variedad de experiencias que le ayuden a explorar su mundo de manera segura.

Cómo alimentar a su bebé

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Amamantar es natural y puede ser más fácil que alimentar con fórmula. La leche materna protege al bebé contra muchas enfermedades. Amamantar ayuda al cuerpo de la mamá a regresar a un estado normal después del embarazo. Incluso, podría ayudarle a bajar de peso.

Su bebé le avisará cuando tenga hambre. Se llevará las manos a la boca, hará sonidos como si estuviera mamando, se pondrá a lloriquear, flexionará los brazos y las manos y meterá el puño a la boca. Se acurrucará contra su pecho. Si no lo alimenta pronto después de ver estas señales, su bebé comenzará a llorar. Use estas señales en lugar del reloj para establecer un horario para alimentarlo. Aliméntelo antes de que empiece a llorar, cada dos a tres horas. Se recomienda cambiar de seno a media alimentación.

El bebé le avisará cuando haya terminado de comer. Se relajará, dejará de chupar y se negará a tomar el seno si se lo vuelve a ofrecer. Cuando lo amamanta, el bebé debe hacer sonidos suaves al tragar.

Después de amamantarlo, el seno se sentirá más blando. Mientras lo amamanta, podrían salir unas gotitas de leche del otro seno.

Las mujeres que amamantan deben comer alimentos nutritivos, tomar mucha agua y relajarse mientras alimentan al bebé.

Sabrá que el bebé está comiendo lo suficiente si moja bastante el pañal por lo menos de siete a diez veces al día (usando pañales de absorbencia normal). Puede esperar entre dos y tres evacuaciones al día.

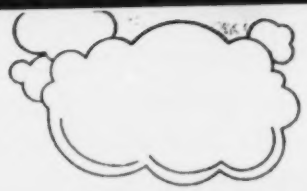
Puede amamantar al bebé cuando regrese del trabajo o de la escuela. Puede amamantarlo aunque lo lleve a un centro de cuidado de niños. Puede hacerlo justo antes de dejar al bebé en el centro. Puede volver a hacerlo justo después de recogerlo. Si el centro le queda cerca del trabajo, puede amamantarlo durante la hora del almuerzo.

Usted puede aprender a sacarse la leche del seno y guardarla en un biberón. La leche dura aproximadamente 48 horas en el refrigerador. En el congelador, dura de dos a tres meses. Puede dejar biberones con leche materna en el centro de cuidado para que su bebé pueda tomarla cuando usted no pueda ir.

Para saber más sobre cómo amamantar puede comunicarse con su doctor, o con el departamento de salud, la clínica de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), el hospital o La Liga de la Leche de su comunidad. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Si alimenta a su bebé con fórmula para recién nacidos, asegúrese de seguir las instrucciones para prepararla. Un recién nacido necesita de 2 a 3 onzas de fórmula cada dos horas. A medida que crece, tomará más cada vez. También dejará pasar más tiempo entre cada alimentación.

Reflujo estomacal



Para los bebés, el reflujo estomacal es normal. Muchos bebés tienen reflujos frecuentes, probablemente debido a la manera como se desarrollan.

Todavía se está desarrollando el músculo que cierra la vía de alimentación que va de la boca al estómago. Puede que esté muy débil. Como resultado, hasta un pequeño eructo puede causar que pequeñas cantidades de comida salgan del estómago.

Si su bebé generalmente es feliz y está aumentando de peso, no tiene por qué preocuparse por los reflujos.

Debe consultar al doctor si su hijo:

- ★ vomita
- tiene diarrea
- ★ tiene problemas para respirar
- ★ baja de peso
- pierde el apetito

Casi la mitad de todos los bebés saludables menores de un año tiene reflujo dos o más veces al día.

Hable con su bebé

Una de las mayores satisfacciones para los nuevos padres es el tiempo que pasan hablando con su bebé y haciéndole cariñitos. Hablar y jugar son actividades divertidas para usted y para el bebé. Pero tienen otro propósito además de la diversión. También ayudan al bebé a aprender.

Cuando juega con su hijo, es importante que se relacionen cariñosamente y que usted le dé tiempo para reaccionar. Sonríale al bebé y espere que le mire a la cara y que le sonría. Cuando él le sonría, usted debe sonreírle de oreja a oreja y mover la cabeza. Demuéstrele que le da gusto que él le haya sonreído.

Balbucee y haga otros sonidos también. Si su hijo balbucea o hace sonidos, sonría y repítalos. Si le contesta con más sonidos, contéstele de nuevo. Hágalo varias veces. Así los bebés aprenden a llevarse bien con otras personas y a confiar en que usted está interesado en ellos. Cuando usted habla y el bebé le responde, ocurre algo importante. El bebé aprende a hablar escuchando sus palabras e intentando repetir los mismos sonidos.

Su bebé aprende rápidamente. Mientras le habla al bebé tiernamente y él le "contesta", usted empezará a reconocer los sonidos que hace. Cuando imita los sonidos del bebé, lo anima a hacer todavía más sonidos.

Hable con su bebé lo más que pueda. Él aprenderá a reconocer las voces de sus padres. Esto fortalece el lazo que existe entre usted y su hijo.

Su bebé está aprendiendo desde el día en que nació. Cuando usted habla con él, le ayuda a desarrollar el cerebro.

- ★ Léale al bebé para ayudarle a aprender. Si empieza a leerle desde la infancia le ayudará a ser mejor estudiante a medida que crece.
- ★ Léale en voz alta por periodos de sólo unos minutos. Al principio, su bebé sólo podrá prestarle atención por unos minutos. A los bebés les gusta la repetición.
- ★ Léale, dígale o cántele versos para niños. Esto también le ayudará a aprender.

Cómo encontrar quién cuide a su bebé

Aunque sea muy chico el bebé, a veces es necesario encontrar quién lo cuide. Esto sucede más a menudo cuando los padres trabajan fuera de la casa. Cuando se trata de escoger el servicio de cuidado de niños para su bebé, hay muchas opciones. Puede que tenga un vecino o un pariente que pueda cuidarlo. Puede optar por un centro de cuidado de niños o un hogar familiar.

Es buena idea visitar varios centros u hogares familiares antes de escoger uno. Fíjese en cómo les enseña el personal a los niños. Fíjese en cómo cuidan a los niños. Si un vecino o pariente cuida al bebé, asegúrese de que esa persona quiera al bebé. Dígale lo importante que es que siempre lo mantenga seguro.

Sugerencias para escoger un centro de cuidado de niños:

★ Siempre solicite ver la licencia del centro u hogar. Para obtener una licencia, el centro tiene que cumplir con ciertos requisitos. Los hogares también deben cumplir con ciertos requisitos para poder registrarse. Los requisitos tienen que ver con la limpieza y la seguridad. Los reglamentos exigen que los centros y hogares tengan suficiente personal para cuidar a los niños.

Los centros y hogares deben permitir que los padres visiten a cualquier hora. El centro u hogar debe estar limpio y bien ordenado. Los miembros del personal deben pasar tiempo hablando y jugando con los niños. Deben mantener a los niños bajo control, siempre y cuando no sean bruscos.

★ Después de escoger un centro o un hogar, asegúrese de seguir las reglas. Recoja a su bebé a tiempo. Dele al centro o al hogar una copia de la tarjeta de vacunas del bebé. Infórmele al personal sobre cualquier necesidad especial que tenga el bebé, como por ejemplo, si tiene alguna alergia. Si amamanta al bebé, avísele al personal que llegará para alimentarlo, o entréguele a un empleado del centro la leche materna en biberón. El personal deberá comunicarse con usted inmediatamente si su bebé parece estar enfermo o si sufre un pequeño accidente.

Al principio, es probable que a su bebé no le guste quedarse en un lugar extraño. Esto es normal. Usted y el personal pueden trabajar juntos para ayudar al bebé a acostumbrarse al lugar donde lo cuidan. Una vez que se haya acostumbrado a su nueva rutina, el bebé se sentirá más cómodo cuando lo deje allí.

Debe evitar los centros u hogares familiares:

- ★ que no quieran visitas inesperadas de los padres.
- ★ donde dejan solos a los niños.

  donde los niños parecen estar aburridos o tristes.
- ★ donde el personal les levanta la voz a los niños muy a menudo.
- ★ sucios o inseguros.

Si sus amigos o parientes cuidan al bebé, repase con ellos cómo asegurar que el bebé esté seguro, especialmente a medida que crece. Como madre, usted sabe que debe ponerlo en la cuna para dormir, abrocharle el cinturón del coche, nunca dejarlo solo y nunca sacudirlo. Sin embargo, a veces la gente que los quiere a usted y a su hijo no conoce estos detalles. Asegúrese de que entiendan cómo mantener al bebé cómodo y seguro.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

¿Cómo es tener un mes?

Cuando tengo un mes:

★ Prefiero ver figuras en patrones y en blanco y negro más que a color.

Casi puedo voltearme de lado cuando estoy boca arriba.

★ Mantengo las manos y los dedos un poco abiertos la mayoría del tiempo.

★ A veces busco y busco y trato de mamar, aunque no me estén alimentando.

Hago ruidos con la garganta y gorjeo.

★ Necesito que me protejan la parte blanda de la cabecita.

★ Lloro cuando tengo hambre, estoy mojado, cansado o cuando quiero que me cargues.

Quizás te sonría cuando te vea o te oiga.

★ Te miro a los ojos.

★ Me asustan los ruidos fuertes, las luces muy brillantes o que me agarren muy bruscamente.

Frecuentemente me siento molesto por la tarde.

★ Cuando estoy boca abajo, volteo la cabeza a un lado.

★ Mi cabeza se tambalea si no la sostienes. Necesito que me pongas la mano detrás de la cabeza y del cuello.

He aprendido que me darás de comer cuando tenga hambre.

Cómo llevar un expediente de su bebé

Es importante guardar la información sobre el crecimiento de su bebé. El expediente debe ser por escrito y debe tener la información de los exámenes médicos.

Durante la visita al doctor o a la clínica, medirán la estatura del bebé y lo pesarán. El doctor hará anotaciones sobre sus vacunas. También tomará nota de las enfermedades que haya tenido el bebé. Usted también debe anotar esta información. La información les ayuda a usted y al doctor a seguir el desarrollo de su bebé.

Puede usar su propio cuaderno para copiar la información relacionada con la salud de su bebé. Algunas clínicas y clases sobre cómo ser buenos padres también ofrecen folletos que puede usar. El departamento de salud local tal vez tenga estos folletos también. Anote lo que sucede cuando lleva a su hijo al doctor. También anote cómo cuida al bebé en casa cuando se enferma.

El doctor mantiene un expediente muy detallado sobre la salud y las vacunas del niño. Usted también debe hacerlo. La información les ayuda a usted y al doctor a cuidar al bebé. El doctor tiene que saber cuándo se ha enfermado su hijo, además de con qué rapidez crece. Esta información le ayuda a saber qué tipo de alimentos necesita el bebé, y qué medicina darle, si es que la necesita.

Una guía para ayudar a su bebé todos los días

Anime a su bebé a explorar. Su bebé aprende sobre el mundo mirando a las personas y los objetos y tocándolos. Aprende moviéndose a su alrededor. Ayúdele a aprender tanto en lugares conocidos como en lugares extraños. Muéstrele cómo mirar, escuchar, tocar, oler y manipular las cosas.

Sea su maestro. Hablar y jugar con el bebé en sus primeros años de vida es una parte muy importante del proceso de aprendizaje. Los bebés aprenden observando y escuchando lo que sus padres dicen y hacen. Aprenden a hacer cosas con la ayuda de sus padres.

Comuníquese con él. Háblele y cántele. Su bebé ha estado aprendiendo sobre el lenguaje desde el momento en que nació y eso le ayuda. Cuando el bebé sonríe, sonríale. ¡La sonrisa también es una manera de comunicarse!

Asegúrese de que su bebé esté en un lugar seguro. Quédese en la misma habitación cuando esté despierto para que lo pueda vigilar. Es bueno arreglar la habitación para que el bebé esté cómodo. Usted debe poder alcanzarlo fácilmente. El bebé debe poder moverse a su alrededor sin lastimarse.

Haga las cosas con su bebé una y otra vez. Los bebés aprenden jugando los mismos juegos y escuchando los mismos cuentos repetidamente. Su bebé aprende a agarrar objetos, hacer sonidos y sonreír si le da la oportunidad de hacerlo muchas veces. Asegúrese de jugar y hablar con su bebé cuando esté descansado y alerta.

Proteja a su bebé de críticas negativas, burlas o castigos. Los bebés dependen de sus padres para aprender a comportarse. Nunca deje que nadie castigue a su hijo, lo trate bruscamente ni lo trate de una manera grosera o negativa.

Diviértase con su bebé. Emociónese cuando haga cosas o sonidos nuevos. Emociónese con los logros pequeños y grandes. Reaccione con ánimo a todo lo que haga. Al reaccionar así, el bebé aprende que usted reconoce lo que hace y que tiene importancia. Hacerlo sentir bien puede ser tan sencillo como mostrarle una sonrisa o darle un fuerte aplauso.

BEST COPY AVAILABLE

Patrones de sueño

El bebé de un mes puede dormir de dos a tres horas entre comidas. A veces, los bebés de esta edad duermen hasta cinco horas seguidas por la noche.

Algunos bebés empiezan a dormir toda la noche cuando tienen sólo tres meses de edad. Otros no duermen la noche entera hasta que cumplen 1 ó 2 años o más. Algunos bebés duermen toda la noche por un tiempo y luego empiezan a despertarse de nuevo. Por lo general, puede dejar que el bebé fije su propio horario. Si se despierta con demasiada frecuencia, consulte con el doctor.

Algunos bebés prefieren dormir más durante el día, y como resultado, se despiertan más durante la noche. Algo que pueden hacer los padres para cambiar esta costumbre es mantener despierto al bebé durante el día. Háblele. Léale. Juegue con él tiernamente. Permítale que le agarre el dedo o que agarre un juguete. Si lo mantiene despierto más durante el día, podría dormir más durante la noche.

A medida que crecen, generalmente duermen más por la noche y se quedan despiertos más durante el día. Notará cambios en los patrones de sueño del bebé a medida que va creciendo.

Siempre hay que asegurar que su bebé no corra peligro mientras duerme. Los estudios han encontrado que los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidad de morir del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI o SIDS, por su sigla en inglés) o muerte de cuna. Si su bebé tiene algún problema de salud, puede que el doctor le recomiende que lo acueste en otra posición para dormir. De no ser así, siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir.

BEST COPY AVAILABLE

Hábitos de ir al baño

Notará cambios en los hábitos de evacuar y orinar de su bebé.

El bebé debe mojar el pañal entre siete y diez veces al día (usando un pañal de absorbencia normal). Esto significa que está tomando suficientes líquidos.

Puede que muchos bebés cambien sus hábitos de ir al baño. Pueden cambiar de varias evacuaciones al día a menos de una evacuación al día.

No está estreñido si la evacuación es suave y sale fácilmente.

Talco para bebés

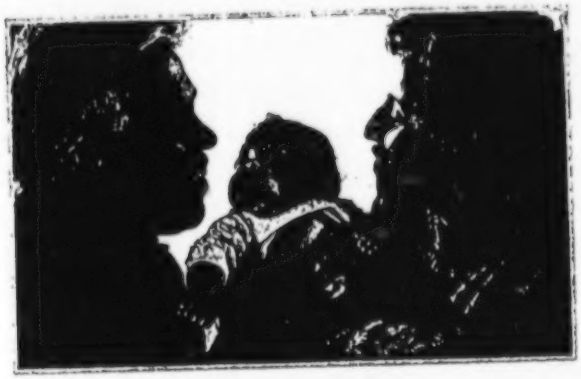
Hable con el doctor o con la enfermera sobre el uso de talco en la piel del bebé. El talco para bebés hace que su hijo huela bien. Pero, puede que no sea necesario usarlo para mantenerlo seco.

Si usa talco para bebés, asegúrese de que sea fresco. Revise la fecha en el envase. Tire a la basura envases viejos de talco que tiene en la casa. Asegúrese de que el talco no contenga ingredientes peligrosos (como estearato de zinc o asbesto) que antes se usaban en el talco para bebés.

No aplique el talco directamente sobre la piel del bebé. Primero, póngase un poco en la mano y luego aplíquelo suavemente sobre la piel del bebé. Asegúrese de sacudirse las manos lejos de la cara del bebé. No permita que el aire alrededor de la carita del bebé se llene de talco. Podría aspirar el polvo y ahogarse. O podría caerle en los ojitos.

Mantenga el envase del talco fuera del alcance de su bebé y no permita que juegue con él mientras le cambia el pañal. Hable con el doctor si tiene alguna pregunta.

Su bebé tiene habilidades sociales



Su bebé ya le está mostrando cómo se siente. Esto significa que puede decirle cuando se siente feliz, triste, emocionado o hasta enojado. Los bebés son muy sensibles a lo que las personas les dicen y les hacen. Por eso es importante poner atención a sus sentimientos.

Desde el día en que nació, su bebé ha estado aprendiendo a expresar sus sentimientos. Su desarrollo emocional depende de cómo reacciona usted a sus sentimientos. Esto también le permite divertirse y confiar en usted y en las otras personas que lo cuidan.

El bebé ha estado observándole la cara detenidamente. Está aprendiendo a interpretar sus expresiones y a responder. También está aprendiendo a notar los distintos tonos de su voz. Cuando interpreta y responde a las expresiones y los tonos de voz de los demás, el bebé aprende a apreciar a las personas y a tomar en cuenta sus sentimientos.

El bebé nace con su personalidad. Algunos estudios han descubierto varias maneras de ayudarle en el desarrollo de su vida emocional y social. Este desarrollo se logra observando atentamente el comportamiento del bebé. Muestre interés en lo que le interesa. Trate de entender lo que le quiere comunicar cuando se ríe, llora o agita los brazos y piernas con emoción. Al bebé también le ayuda si usted está feliz y tiene interés en la vida.

Las habilidades de pensar y de aprender del bebé están muy relacionadas con sus sentimientos. Si está alerta y feliz, explorará, observará y jugará mucho más. Es más probable que aprenda y recuerde cosas nuevas cuando la gente presta atención a las cosas que le gustan. Usted puede ayudar a su bebé cuando le muestra que lo quiere.

Su bebé se comunica sin palabras

Como ya se habrá dado cuenta, aunque su bebé no pueda hablar, ha empezado a comunicarse con usted.

★ Quizás haya notado que si le sonríe a su hijo, él le sonríe a usted. Esto significa que le gusta que usted le preste atención de esta manera. Demuestra que él se da cuenta de que usted está feliz. Está aprendiendo a reaccionar ante otras personas y a comunicar lo que le gusta y lo que no le gusta.

Al mismo tiempo, está aprendiendo a esperar su turno. Tomar turnos es una parte muy importante en la comunicación entre las personas.

★ Su bebé también sabe mostrar sentimientos de malestar o incomodidad. Préstele atención cuando esté inquieto. Esto le enseña que puede comunicarse para obtener la atención que necesita.

★ Hable con su bebé mucho antes de que pueda hablar o entender el significado de sus palabras. Los bebés de padres que les hablan comienzan a hablar a muy temprana edad y aprenden más palabras. Esto es cierto a pesar de que cada bebé aprende a comprender y a hablar de diferentes maneras.

Háblele a su bebé más despacio de lo que le hablaría a un adulto. Pronuncie algunas palabras suavemente y otras con mucha emoción. Use tonos un poco más altos. A los bebés les gusta que les hablen de esta manera. El bebé presta atención porque sabe que le están hablando solamente a él.

★ Cuando hable con su hijo use solamente un par de palabras u oraciones cortas y repítalas varias veces. A los bebés les gusta oír su nombre. Les gusta oír cosas que los hacen sonreír y reír. Al bebé le gusta escuchar su voz. Más adelante, le gustará hablar con usted.

Cómo mimarse sin gastar mucho dinero

Tener un bebé es una gran responsabilidad. Pero también tiene que tomar tiempo para sí misma. Tiene que hacer cosas que la hagan sentir bien. Como resultado, esto le permite divertirse más con su hijo.

Aquí tiene algunas sugerencias:

★ Pídale al papá, a un amigo o a un pariente que se encargue del bebé mientras usted toma una siesta.

★ Tome tiempo para darse un baño caliente y relajante cuando el bebé esté dormido.

★ Pídale a su esposo o a una amiga que le dé un masaje en los hombros cuando se sienta tensa.

★ Haga ejercicio (con el permiso de su doctor). El ejercicio le puede hacer sentir menos cansada y más saludable.

★ Alquile una película que le guste. La puede ver mientras amamanta al bebé.

★ No conteste el teléfono si está muy cansada como para conversar. Si es una llamada importante (o a veces aunque no lo sea), la llamarán de nuevo más tarde. También puede poner una máquina contestadora.

Usted no es egoísta si hace algunas de las cosas que le gustan. Ésta es una buena manera de cuidarse y de cuidar al bebé.

Si usted es adolescente y tiene un hijo, no está solo

Si usted es adolescente y acaba de tener un bebé, es posible que se sienta que no cuenta con nadie. ¿Hay alguien que entienda o a quien le importe por lo que usted está pasando? ¡Sí! Hay muchas personas y muchas organizaciones que le pueden ayudar. Aquí tiene algunos lugares a donde puede llamar:

★ El departamento de salud local le puede informar si tiene derecho a los programas de salud. El programa especial de nutrición suplemental llamado Mujeres, Bebés y Niños (WIC) es uno de ellos. Las familias inscritas en el programa WIC reciben en la oficina local de WIC información sobre la nutrición y cómo amamantar. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Si usted tiene acceso a una computadora, es posible que tenga acceso a Internet. Muchas veces, las escuelas y las bibliotecas públicas tienen computadoras que puede usar. Puede ir al sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/.

Las iglesias, las sinagogas y las mezquitas de su área también podrían ayudarle. A veces, prestan servicios de ayuda a aquellos que no son miembros de la congregación.

★ La organización Padres Anónimos tiene un grupo de apoyo para padres adolescentes que están molestos a causa del bebé. Llame al 1-909-621-6184 para recibir información sobre grupos en su área. Puede visitar el sitio de Padres Anónimos en la Red en www.parentsanonymous.org/.

★ El consejero o la enfermera de la escuela puede ayudarle de muchas maneras. Puede ayudarle a encontrar maneras de cuidar al bebé mientras termina los estudios. Puede que la escuela también ofrezca clases sobre cómo ser buenos padres. El consejero de su escuela le podría ayudar a encontrar programas locales de apoyo para adolescentes con hijos.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener en las oficinas locales de WIC información sobre la nutrición y cómo amamantar. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center (NWHIC, por su sigla en inglés) al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). Puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-526-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de números para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio en la Red de la AAPCC en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza para comprar un asiento de seguridad, la Administración Nacional de Seguridad Vial (NHTSA, por su sigla en inglés) puede darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedirlo prestado. Puede llamar al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

El próximo mes

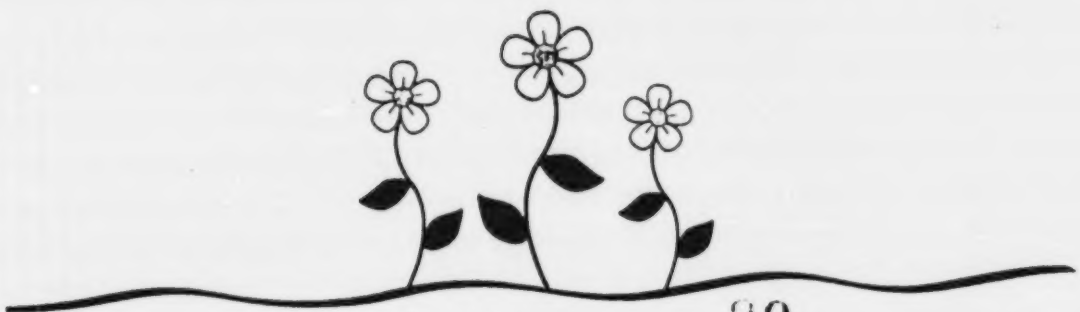
Seguridad en la cuna

Cómo dormir mejor durante la noche

Cómo proteger los futuros dientes de su bebé

Cuándo debe llamar al doctor

...¡y mucho, mucho más!



Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Un Mes,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833.

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de agosto de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE

USDA

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

☐	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").